6月24日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **ドレミの日**
1024年のこの日、イタリアの僧侶ギドー・ダレッツオがドレミの音階を定めた。

● **UFO記念日**
1947年のこの日、アメリカで初めてUFOが目撃された。

ドレミの日にちなんで「ドレミと音楽のクイズ」

【第1問】「ドレミ」の「ド」は、もともと何と呼ばれていたでしょう？
① ウト　② ノノ　③ ララ

【第2問】日本の音の呼び方「ハニホヘトイロ」で、「ド」にあたるのは？
① イ　② ハ　③ ホ

【第3問】では、「ト音記号」の「ト」は、ドレミでいうと何でしょう？
① ド　② ミ　③ ソ

【第4問】ドから、1つ上のドまでの音の幅を何というでしょう？
① テンポ　② オクターブ　③ リズム

【第5問】ふつうのピアノの鍵盤（けんばん）は、白と黒あわせて何本でしょう？
① 48本　② 66本　③ 88本

【第6問】楽譜に書かれた「フォルテ（f）」は、どう演奏する記号でしょう？
① 強く　② 弱く　③ 速く

今日の体操「ドレミ体操」（座ったまま）

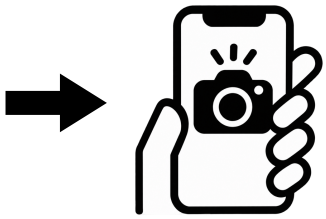
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ドレミで手を上げる（3往復）
「ド」でひざ、「レ」でおなか、「ミ」で胸、「ファ」で肩、「ソ」で耳、「ラ」で頭、「シ」で頭の上、「ド」でばんざい。声に出しながら上げ下げします。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：ドレミを逆から
今度は「ド・シ・ラ・ソ・ファ・ミ・レ・ド」と上から歌いながら、②と逆に、ばんざいからひざまで手を下ろしていきます。3往復できたら大成功。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます